

Anapanasati - Gewährsein mit dem Atem in 16 Schritten

Anapanasati-Sutta

In einer Anleitung führt der Buddha vor 2.500 Jahren in sechzehn Schritten durch einen vollständigen Zyklus der Meditation von Geistesruhe und Einsicht. Hier ist der Hauptteil dieser Lehrrede, das Anapanasati-Sutta, wiedergegeben. Der Lehrrede über das „Kultivieren von Gewährsein mit dem Ein- und Ausatem“:

„Ihr Praktizierenden des Heilsamen! Wenn Gewährsein mit dem Atem entfaltet und geübt wird, bringt es reiche Frucht und großen Nutzen, da es das Vierfache Kultivieren des Gewährseins vervollkommenet. Gewährsein vollendet die sieben Glieder des Erwachens, und diese vervollkommen das tiefe, wahre Gewährsein und Befreiung.

Wie entfalten und üben wir Gewährsein mit dem Atem? Nun, wir gehen in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzen uns nieder und kreuzen die Beine. Den Oberkörper aufrecht haltend, verankern wir die Achtsamkeit vor uns. Achtsam atmen wir dann ein, und achtsam atmen wir aus.

1. Lang einatmend weiß ich: Ich atme lang ein. - Lang ausatmend weiß ich: Ich atme lang aus.
2. Kurz einatmend weiß ich: Ich atme kurz ein. - Kurz ausatmend weiß ich: Ich atme kurz aus.
3. Einatmend erlebe ich den ganzen Körper.- Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper.
4. Einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen. - Ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen.
5. Einatmend erlebe ich Freude. - Ausatmend erlebe ich Freude.
6. Einatmend erlebe ich Glück. - Ausatmend erlebe ich Glück.
7. Einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen. - Ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen.
8. Einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen. - Ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen.
9. Einatmend erlebe ich den Geist. - Ausatmend erlebe ich den Geist.
10. Einatmend erfreue ich den Geist. - Ausatmend erfreue ich den Geist.
11. Einatmend sammle ich den Geist. - Ausatmend sammle ich den Geist.
12. Einatmend befreie ich den Geist. - Ausatmend befreie ich den Geist.
13. Einatmend sehe ich die Unbeständigkeit. - Ausatmend sehe ich die Unbeständigkeit.
14. Einatmend sehe ich das Nachlassen. - Ausatmend sehe ich das Nachlassen.
15. Einatmend sehe ich das Aufhören. - Ausatmend sehe ich das Aufhören.
16. Einatmend sehe ich völlige Gelöstheit. - Ausatmend sehe ich völlige Gelöstheit.

So wird Gewahrsein mit dem Atem entfaltet und geübt, dass es von Großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Die viermal vier Schritte der Gewahrseinspraxis im Überblick

Körperliche Gestaltungen

1. Lang atmen und alles annehmen, wie es ist.
2. Kurz atmen und allmählich zur Ruhe kommen.
3. Ganzen Körper spüren und Wahrnehmungen ausdehnen, im Körper ankommen.
4. Körperliche Gestaltungen beruhigen und das körperliche Erleben offen wahrnehmen.

Geistige Gestaltungen (Empfindungen)

5. Freude entdecken und spüren, wie wohltuend entspannte, nicht wertende Präsenz ist.
6. Glück entdecken und erleben, wie viel Freude wache Präsenz freisetzt.
7. Geistige Gestaltungen erleben und die inneren Prozesse aller sechs Sinne annehmen.
8. Geistige Gestaltungen beruhigen und in die inneren Prozesse hinein entspannen.

Geist

9. Geist erleben und die feineren Stimmungen wertungsfrei annehmen.
10. Geist erfreuen durch absichtslos fließendes Wahrnehmen im ruhigen Sein.
11. Geist sammeln durch freudvolles Aufgehen im Erleben.
12. Geist befreien aus jeglichem Greifen und Festhalten-Wollen.

Dharmas

13. Die Unbeständigkeit und andere Merkmale des Seins sehen und verstehen.
14. Das Nachlassen des Greifens sehen und erleben, wie Verstehen ins Fließen führt.
15. Das Aufhören allen Greifens sehen und völlig ins bloße Sein hinein loslassen.
16. Gelöstheit sehen und im wachen, völlig freien, gelösten Sein weilen.

Entnommen aus:

Borghardt/Erhardt: Buddhistische Psychologie, 1. Auflage